pas ist das grosse, ja dag

Das ist das grosse, ja dag

Er sagte

erste Gebote

erste Gebote

in zweites

est ihm gleich o

ist ihm gleich o

kRAFT

KRAFT

KRAFT

Et sagte hm & Du sollst den Herrn, deinen Gott
Lieben mit deinem ganzen
Herzen, mit deiner ganzen
Seele, und mit all deinen
Gedanken.

deinen Mächsten wie dich Selbst Lieben.

KRAFTWORTE AUS DER BIBEL FÜR DEINEN TAG

Eine Idee, für einen Tag mit mehr LEBEN

Such dir eine Zeit, um ganz für dich zu sein. Am besten ohne Störungen von außen. Lege dir vorher deine Zeitspanne fest, die du für diese Meditation und Gebet hast. 10 Minuten sind ein guter Erfahrungswert;) Such dir einen Ort, wo du gut sein kannst und eine Sitzposition, die dir hilft, aufmerksam mit dir selbst zu sein.

Nimm dich wahr - deinen Körper, dein Gemüt, deinen Atem. Bleib wertfrei - denn du darfst so sein, wie du bist!

HIER FINDEST
DU DIE
LESUNGEN
VOM TAG

Sei dir bewusst, dass auch Gott bei dir ist. Er ist in dir und du bist in ihm.

Dann nimm dir die Bibel und lies ein paar Verse der Lesung oder des Evangeliums vom Tag. Am besten du bleibst bei einem Text.

Lies ihn 2-3 mal durch und lege ihn dann zur Seite. Schau, welches Wort dir nachgeht, bei welchem Wort du "hängenbleibst". Dieses Wort lege an deinen Atem: beim Einatmen sprich es innerlich. Lass es für ein paar Minuten tief in dich hineinsinken. Dann kannst du mit Gott über dieses Wort ins Gespräch kommen. Sag ihm, was du damit verbindest und wo dieses Wort in deinem Leben vorkommt. Dann beendet bewusst diese Zeit und nimm das Wort mit in deinen Tag. Vielleicht versuchst du es dir im Laufe des Tages in Erinnerung zu rufen, oder du legst es am Ende einen Tages wie eine Folie darauf. Sei dir bewusst, dass Gott bei dir und in dir ist, so wie du in ihm bist.